

あいちゃんセット

5

回目

A  
コース

4/12 金

B  
コース

4/13 土



# さばのトマト煮込み

材料〈2人分〉

 氷温造り塩さば切身…2切

にんにく……………1片

玉ねぎ……………1/2個

いんげん……………8本

塩、こしょう……………各少々

粉チーズ……………大さじ1

オリーブ油……………大さじ1/2

A トマトの水煮……………400g

コンソメの素(顆粒)

……………小さじ1

- ① 氷温造り塩さば切身は解凍し、グリルで焼き、大きめにほぐす。
- ② にんにくと玉ねぎはみじん切り、いんげんは2~3cmに切って熱湯で茹でる。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、にんにくを入れて香りが出たら玉ねぎを加えて弱火で炒め、Aを加えて15分煮る。
- ④ ③に①といんげんを入れて5分煮て、塩、こしょうをして味を調える。
- ⑤ ④を器に盛り、粉チーズをふる。

約390kcal 1人分